

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ НАПРАВЛЕННОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ  
АРХЕТИПИЧЕСКИХ ОБРАЗОВ АНИМЫ И АНИМУСА В РЕГУЛЯЦИИ  
МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ, САМООТНОШЕНИЯ И УРОВНЯ  
НАПРЯЖЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

магистранта 3 курса, ЗФО  
направления 37.04.01 «Психология»

факультет психологии

**Камишкирцевой Юлии Михайловны**

Научный руководитель  
к. псих. н., доцент

\_\_\_\_\_

**С.В. Фролова**

дата, подпись

Заведующий кафедрой  
д. псих. н., профессор

\_\_\_\_\_

**Т.В. Белых**

дата, подпись

Саратов, 2016 год

## ВВЕДЕНИЕ

Современное информационное общество, зачастую ценит продуктивность и целесообразность, а межличностные отношения и развитие личности при этом отходит на второй план. Некая эгоистичность и поверхностность наблюдается во взаимодействии между мужчинами и женщинами. Проявление инфантильности при попытках построения отношений проявляется у обоих полов. Многие современные люди не видят смысла или не знают, как, или не видят с кем можно было бы создать семью. Мужчины и женщины часто и в семьях не взаимодействуют в условиях сотрудничества, взаимного творения, а руководствуются конкуренцией и манипуляцией. Аспект научения молодых людей институту брака не рассматривается подробно ни в школе, ни в ВУЗе. Часто семьи являются не полными. Многие просто не имеют пример или наглядный, запечатленный образ того по какому принципу строятся отношения между мужчиной и женщиной.

Традиционно в психологии, понятие «образа» идентифицируется как психическое образование, выступающее частью структуры психики. В рамках дифференциальной психологии, психологии личности А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, В.Ф.Петренко, С.Д.Смирнов, Л.С.Цветкова, Рато, М.Бешз и другие рассматривают «образ» как устойчивую систему отношений, обладающую смыслом, значением.

Юнг выделяет первообразы «Архетипы», архаичные по своей природе, появляются через символы и образы. Архетип выступает формой организации образов, имеющую специфическую содержательную коннотацию. Архетипические образы – это универсальные образы сознания, возникающие в результате деятельности бессознательного, зависит от состояния сознания здесь и сейчас. Все представленные Юнгом архетипы группировались вокруг универсальных жизненных случаев, событий: рождения, смерти, символических обрядов, брака, материнства и т.д.

Механизм функционирования архетипов связан с осознанием его смысла, ценности, особенностей проявления, они не статичны и не жестко фиксированы.

Архетип в разнообразных трактовках описан как образ бессознательного, обладающий общечеловеческим значением. Проявляясь в глубинах бессознательных основ личности, он узнаваем в мифах, религиях, искусстве и культуре. Главной его отличительной особенностью является его вариативность проявления. Юнгом описаны характерные свойства архетипов, заключающиеся в их структуре, особенностях интерпретации и т.д.

Экспериментальное изучение эффективности применения метода направленной визуализации образов «Анимы» и «Анимуса» для коррекции межличностных отношений, самоотношения и напряженности уровня психологических защит является **целью** данного исследования.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи**:

- выявление изменений представления личности о межличностных отношениях между личностью и ее реальным или идеальным партнером в рамках взаимоотношений «мужчина-женщина»;
- выявление изменений психологических защит в группах;
- выявление изменений самоотношения личности;
- сравнительный анализ показателей представления личности о межличностных отношениях, участником которых является личность в экспериментальной и контрольной группах;
- сравнительный анализ изменений уровня психологических защит в экспериментальной и контрольной группах;
- сравнительный анализ изменения самоотношения личности в экспериментальной и контрольной группах.

**Объект исследования** – роль направленной визуализации архетипических образов «Анимы» и «Анимуса» в развитии самосознания и эффективности межличностных отношений.

**Предмет исследования** – влияние направленной визуализации архетипических образов «Анимы» и «Анимуса» и на межличностные отношения, самоотношения и психологические защиты личности.

**Основная гипотеза исследования:** Систематическое использование метода направленной визуализации архетипических образов «Анимы» и «Анимуса» в ходе группового консультирования способствует коррекции межличностных отношений и уменьшению общей напряженности психологических защит.

**Частные гипотезы исследования:**

1. Разработанная авторская программа «Как раскрыть себя настоящую» эффективна для регуляции межличностных отношений.

2. Направленная визуализация архетипических образов «Анимы» и «Анимуса» способствует повышению уровня самоосознания и самопринятию.

3. Направленная визуализация архетипических образов «Анимы» и «Анимуса» снижает напряженность психологических защит.

**Методы исследования:**

- Теоретический анализ психологической литературы по изучаемой проблеме.
- Психологическая диагностика с применением опросных и тестовых методов, анкетирование.
- Формирующий эксперимент.
- Математико-статистические методы.

**Психодиагностический инструментарий составили:** методика диагностики межличностных отношений Тимоти Лири, методика

исследования самоотношения С.Р. Пантелеев (МИС), опросник Плутчика Келлермана Конте (методика Индекс жизненного стиля).

**Математический аппарат исследования составили:**

T-Критерий Стьюдента, направленный на оценку различий величин средних значений выборок до и после эксперимента в экспериментальной группе и с промежутком в 2 месяца в контрольной группе, которые распределены по нормальному закону.

**Описание выборки:** в исследование, приняли участие 54 женщины в возрасте от 25 до 57 лет. Из них 30 человек составили экспериментальную группу. В нее входили 30 женщин в возрасте от 25 до 57 лет. Контрольная группа включала в себя 24 женщины того же возраста. Время проведения эксперимента – с июня по ноябрь 2014 года.

**Этапы исследования:**

1) Был проведен теоретический анализ: проблемы самоотношения в психологии как в рамках отечественной, так и зарубежной традиций; изучено понятие «межличностных отношений»; изучено понятие «психологической защиты»; изучены представления об образе в психологии; изучены психотерапевтические функции символа и образа; предпринята попытка анализа проблемы архетипов; представлен анализ преимуществ группового консультирования в коррекции межличностных отношений и психологических защит, изучены специфические аспекты группового консультирования, даны представления о видах и функциях групп в консультационном процессе.

2) Была реализована программа диагностического исследования уровня межличностных отношений, самоотношения и уровня напряженности психологических защит. Диагностика осуществлялась перед экспериментом, непосредственно после окончания эксперимента по прошествии двух месяцев.

3) Была разработана и реализована программа визуализации архетипических образов Анимы и Анимуса «Как раскрыть себя настоящую», включившая в себя восемь тренинговых сессий продолжительностью по 6 часов.

4) Был осуществлен качественный и математико-статистический анализ данных, подведены итоги и сделаны выводы всего исследования.

**Научная новизна** исследования состоит в установлении эффективности применения метода направленной визуализации архетипических образов Анимы и Анимуса в регуляции межличностных отношений, самоотношения и уровня напряженности психологических защит.

**Практическая значимость** работы заключается в подтверждении эффективности использования программы направленной визуализации архетипических образов «Как раскрыть себя настоящую» для решения задач психологического консультирования в области межличностных отношений, личностных проблем, группового консультирования в сферах коррекции межличностных отношений, самоотношения, самовосприятия, повышения адаптивности личности.

**Структура магистерской работы** включает в себя введение, главу 1 (Теоретико-методологические основания применения направленной визуализации архетипических образов для коррекции межличностных отношений и психологических защит), состоящую из шести параграфов; главу 2 (Эмпирическое исследование влияния метода направленной визуализации архетипических образов «Анимы» и «Анимуса» и их составляющих на межличностные отношения, самоотношение и уровень напряженности психологических защит личности), состоящую из трех параграфов; заключение, библиографический список, приложение. Работа иллюстрирована таблицами, диаграммами.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.**

В первой главе анализируются теоретико-методологические основания изучения метода направленной визуализации архетипических образов для регуляции личностных и межличностных отношений в групповом психологическом консультировании. В параграфе 1.1 рассматривается самоотношение как предмет изучения в консультативной психологии согласно разработкам исследователей [1,2,4,10,18 и т.д.]. В параграфе 1.2 рассматриваются межличностные отношения как предмет изучения в консультативной психологии [3,8,19и т.д.]. В параграфе 1.3 изучаются типы психологических защит и способы их коррекции. [5,7,11,12 и т.д.]. В параграфе 1.4 исследуется использование регулирующей функции образа в психологической консультации [13,15,21 и т.д.]. В параграфе 1.5 рассматриваются психологические особенности архетипических образов представления, практическое применение образа в процессе консультирования [6,20,22 т.д.]. В параграфе 1.6 представлен анализ преимуществ группового консультирования в коррекции межличностных отношений, самоотношения и психологических защит. [9,14,16,17и т.д.]. Далее следуют выводы, которыми заканчивается первая глава.

Вторая глава посвящена экспериментальному изучению эффективности авторской методики с использованием метода направленной визуализации архетипических образов Анимы и Анимуса в коррекции межличностных отношений, самоотношения и уровня напряженности психологических

защит. В параграфе 2.1 сформулированы цели, задачи, объект, предмет, гипотезы исследования, приведены методологические основания и методы исследования. В параграфе 2.2 описывается программа формирующего эксперимента: цели, задачи, направленность упражнений. Параграф 2.3 посвящен анализу и обсуждению результатов формирующего эксперимента. Проводится анализ изменений по показателям диагностики межличностных отношений; анализ изменений отношения к себе, анализ изменений уровня напряженности «психологических защит»; Формулируются выводы по результатам формирующего эксперимента.

Визуализация архетипических образов понимается нами как механизм способный регулировать бессознательные функции, такие как «психологические защиты», оказывать влияние на сознательное переосмысление отношения к себе, к своему партнеру, к своей роли в межличностных отношениях через анализ визуализируемых образов.

Рассматривая визуализацию архетипических образов как метод регулирования бессознательных и сознательных проявлений в области отношений, мы предполагаем, что данный метод подлежит дальнейшему изучению для решения личностных и межличностных проблем в психологическом консультировании.

Целями программы направленной визуализации архетипических образов Анимы и Анимуса явились: развитие, актуализация внутренних ресурсов личности направленное на самосознание и принятие себя; понимание своих внутренних установок, барьеров, защит; анализ своего восприятия этапов межличностного взаимодействия; улучшение взаимоотношений с партнером; переоценка своего видения отношений; развитие способности самонаблюдения, саморефлексии; развитие творческого потенциала не только путем овладения смыслом и полнотой образа, но и через постоянное обогащение, преобразование субъектного опыта как важного источника собственного развития.



Задачами программы являются: изменение отношения участников к межличностным отношениям; изменение отношения участников к своим партнерам в межличностных отношениях; принятие себя и изменений, происходящих во время тренинга, развитие образного восприятия путем практики сопоставления визуализируемых образов и субъективной реальности действительности; развитие рефлексивных возможностей личности путем формирования установки к изучению собственного внутреннего мира, к осознанию индивидуальности и самоценности; развитие саморефлексии через анализ ощущений, поведенческих реакций, полученного опыта; развитие эмоциональной толерантности в интерактивной деятельности, формирование способности к рациональному принятию собственных ошибок, критичности, безоценочности суждений по отношению к чужим и собственным результатам творческой деятельности.

По результатам анализа данных, полученных на входной и выходной диагностике в экспериментальной и контрольной группе, у участников тренинга были обнаружены изменения в критериях межличностных отношений, отношения к себе, уровня напряженности «психологических защит»

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами экспериментальное изучение эффективности авторской программы визуализации архетипических образов «Открыть себя настоящую» используя в арсенале своих методов направленную визуализацию архетипических образов и анализ образов изображенных после визуализации позволила прийти к тем результатам, которые были изначально обозначены в гипотезах и задачах тренинга.

- Систематическое использование метода направленной визуализации архетипических образов «Анимы» и «Анимуса» в ходе группового консультирования способствует изменению межличностных отношений и уменьшению общей напряженности психологических защит.
- Разработанная авторская программа «Как раскрыть себя настоящую» эффективна для регуляции образа гармоничных отношений личности и как следствие стремление к построению подобных отношений.
- Наблюдение архетипических образов «Анимы» и «Анимуса» способствует повышению самоосознания и самоприятия личности.
- Наблюдение архетипических образов «Анимы» и «Анимуса» способствует снижению напряженности психологических защит.
- Разработанная авторская программа тренинга визуализации архетипических образов эффективна для регуляции образа гармоничных отношений личности и как следствие стремление к построению подобных отношений.
- Направленная визуализация архетипических «Анимы», «Анимуса» и включенных в них образов влияет на восприятие личностью себя, своего партнера и процесс межличностных отношений.
- Наблюдение архетипических образов сформировало и основу и дало предпосылки к дальнейшему исследованию личностью своего

внутреннего мира. Привело к принятию себя и осознанию своей ценности.

- Тренинг «Открыть себя настоящую» способствует пониманию своих личных границ, осознанию своих защит и снижению напряженности общего уровня защит. Что помогает личности быть более открытым в межличностных отношениях и чувствовать себя защищенной.
- Взаимодействие в группе в рамках программы развивает рефлексивные возможности личности путем формирования установки к изучению собственного внутреннего мира, к осознанию индивидуальности и самооценности.
- Снижение уровня внутренней конфликтности свидетельствует о развитии способности к соотнесению собственных возможностей, самооценности через осознание природы человеческой и собственной уникальности, рефлексии собственного внутреннего мира;
- Снижение общего уровня психологических защит свидетельствует о повышении восприимчивости психики к изменениям происходящим в сознании личности.

В рамках тренинга был проведен опрос участниц, в ходе которого они высказывали свои предположения насчет полученных результатов. Все они подчеркивали, что в жизни стали происходить удивительные перемены. Что их отношения с близкими, знакомыми изменились, как буд-то стали лучше понимать друг-друга. У многих участниц появилось сильное ощущение возможности влияния на свою жизнь. Об этом свидетельствуют повышения по показателю Саморуководство.

Повышение принятия себя, снижение внутренней конфликтности и проекции позволило улучшить взаимоотношения не только с противоположным полом, но и со всем окружением личности, участвующей в программе. Поменялось не только восприятие себя, но и восприятие окружения.

Разработанная авторская программа тренинга эффективна для формирования гармоничных отношений между мужчиной и женщиной. И как следствие регуляция эмоционально-поведенческой сферы личности.

Тренинговая программа «Открыть себя настоящую» способствует образному восприятию окружающего мира, развитию образного мышления, что выражается в возможности преодолевать стереотипы привычного поведения и изменять ролевое взаимодействие в межличностных отношениях. Интеграция личностных свойств и навыков визуализации, реализованная в программе развития личности, формирует устойчивую тенденцию к принятию себя и окружающей действительности. В ходе тренинга происходит объединение самостоятельно существовавших ресурсов личности в целостную креативно-личностную систему межличностных отношений.

Данное исследование является перспективным в рамках консультативной психологии, так как результаты, программы отвечают запросам современного общества и его проблемам. Данные полученные в исследовании помогли выявить переменные, на которые можно влиять с помощью архетипических образов. Тема влияния метода направленной визуализации архетипических образов является актуальной для дальнейших исследований. Возможно с помощью визуализации определенных архетипических образов можно влиять на мотивацию, защитные механизмы, когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты личности.

### **Библиографический список.**

1. Астрцов Д.А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии // Теоретическая и экспериментальная психология. 2015. Т. 8. № 1. С. 62-78.
2. Анисимов О.С. Самосознание, самоотношение в контексте проблемы «самости» // Мир психологии. 2010. № 4. С. 65-78.
3. Болотова А.К., Кузёма О.В. Самораскрытие как проявление индивидуальности в межличностных отношениях // Мир психологии. 2011. № 1. С. 95-105.
4. Бокова О.А. Локус контроля, самооценка, самоотношение и уровни самоактуализации людей с различными показателями ригидности: опыт лонгитюдного исследования // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. 2002. № 2-1. С. 4-11.
5. Богомаз С.Л. Психологическая защита личности: методология, механизмы, инструментарий // Ученые записки УО ВГУ им. П.М.Машерова. 2008. Т. 7. С. 228-254.
6. Василец Т.Б. «Мужчина и Женщина -тайна сакрального брака» СПб.: Речь, 2010.-496 с.
7. Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб., 2010.
8. Духновский С.В., Куликов Л.В. Социально-психологическая дистанция в межличностных отношениях: факторы и регуляции // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2009. № 2-1. С. 20-26.
9. Елизаров А.Н. Психологический смысл, предмет и задачи консультативной психологии // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2004. – № 2.

10. Кочеткова Т.Н. Самоотношение личности как система установок, направленных на себя // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Политология. Международные отношения. 2007. № 1. С. 195-201.
11. Кружкова О.В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2012. Т. 5. № 1. С. 36-47.
12. Калашян Я.Г., Усатенко О.Н. Динамика психологических защит в процессе глубинной психокоррекции // Символ науки. 2016. № 3-4. С. 154-158.
13. Корнилова А.П. Диагностика регулятивной функции самосознания // Психологический журнал. 1995. Т. 16. № 1. С. 107-114.
14. Козьяков Р.В. Практикум по индивидуальному и групповому консультированию. М., 2014.
15. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / пер. с нем. М.: Эйдос, 1996. 253 с. Локтионов В.И. Межличностные отношения как аспект развития сознания // Сборник научных трудов Ангарского государственного технического университета. 2007. Т. 2. № 1. С. 016-023.
16. Немов Р.С. Психологическое консультирование: учебник. - М.: ВЛАДОС, 2008. - 527 с.
17. Петровский В.А. Предмет консультативной психологии: пред-«меты» // Консультативная психология и психотерапия. 2010. № 2. С. 8-24.
18. Райчева Е.Ю. Субъектность и самоотношение личности: инверсия гендерных ролей // Педагогика и психология образования. 2011. № 1. С. 94-98.
19. Ромек В.Г. Развитие уверенности в межличностных отношениях // Журнал практического психолога. 2000. № 12. С. 74-113.
20. Цветков А.В. Роль символа в развитии произвольной регуляции поведения личности в школьном возрасте. Дисс... канд. психол. наук. М., 2006. С. 153.

21. Цыбуля В.И. Функции символа в психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2012. № 2. С. 158–173.

22. Юнг К.Г. Символическая жизнь / пер. с англ. М.: «Когито-центр», 2003. 326 с.